



青年期プログラム



	月	火	水	木	金	土
日					1	2
AM					ストレッチ/ フレイジングム	
PM					たまこく 防災 調査隊 訓練	
					ナイトケア	
日	4	5	6	7	8	9
AM	DBT入門	脳トレ	SST	武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ/ フレイジングム	
PM	ウォーキング	紙で パソコンを作ろう	茶道	音楽療法	しゃべり場	
					ナイトケア	
日	11	12	13	14	15	16
AM	建国記念 の日	脳トレ	認知行動療法	武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ/ フレイジングム	土曜 DC
PM		DBT入門	アート	ジグソーパズル で遊ぼう	メンバー企画	
日	18	19	20	21	22	23
AM	栄養& 簡単クッキング	脳トレ	SST	武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ/ フレイジングム	
PM	ウォーキング	ウォーキング	全体会議	音楽療法	アロマ セラピー	
					ナイトケア	
日	25	26	27	28		
AM	マインド フルネス	脳トレ	CBT	武蔵国分寺公園 ボランティア		
PM	鈴カステラの ケーキポップ	ウォーキング	アート	桜の壁飾り 作り		

- * 網掛けの枠は、生活充実プログラムと合同プログラムです
- * 天候等により、プログラムが変更となる場合があります
- * ナイトケアは、16時～20時にあります(15:30より来所可)

